

Menú semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con aceite	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Galletas	Ensalada de frutas Leche Cacao/café Azúcar Bizcocho casero	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Cereales de desayuno	Fruta Leche Cacao/café Azúcar Pan tostado con huevo revuelto	Zumo natural Leche Cacao/café Azúcar Bizcocho casero
Barrita de cereales	Galletas	Barrita de cereales	Fruta	Minibocadillo de pavo	Galletas	Fuet
Judías verdes con tomate Conejo al ajillo Pan Fruta	Ensalada mixta Garbanzos con chipirones Pan Fruta	Albóndigas de ternera con tomate, verduritas y puré de patata Pan Fruta	Lazos de pasta con setas y jamón Pan Fruta	Guisantes estofados Pollo asado Ensalada Pan Fruta	Menestra de verduras Chuleta de Sajonia a la plancha Pan Fruta	Arroz con berberechos Ensalada Pan Fondue de frutas y chocolate
Queso fresco y nueces	Batido de yogur y fresas	Fruta	Yogur con avellanas	Fruta	Yogur con miel	Fruta
Ensalada de patata, ventresca y aguacate Pan Yogur	Huevo escalfado con patatas fritas y pisto Pan Cuajada	Sopa de verduras y fideos Merluza al horno Pan Yogur	Crema de zanahorias Bocartes fritos Pan Cuajada	Ensalada de tomate Crepes rellenos de jamón cocido y verduras Pan Yogur	Ensalada de canónigos Empanadillas de bacalao y pasas Pan Yogur	Tortilla de acelgas, queso y tomate Pan Yogur

Menú semanal



Compra semanal por persona

LACTEOS: 2 litros de leche, 9 yogures, 2 cuajadas, 50g de queso semicurado, 2 tarrinas de queso fresco.

FRUTA: Variada aproximadamente 4 kg (aguacate, mandarinas, piña, kiwis, peras, manzanas...).

VERDURAS Y HORTALIZAS: Variada aproximadamente 2,5kg para cocinar o comer en fresco (canónigos, judías verdes, brócoli, zanahorias, tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, ajos, lechuga...).

PATATAS: 0,5 Kg.

*LEGUMBRES: 1 paquete de garbanzos, 1 paquete de guisantes.

*CEREALES: 5 barras de pan de cuarto o 10 bollos de pan, 1 paquete de cereales de desayuno, 1 paquete de lacitos de pasta, 1 barrita de cereales, 1 paquete de galletas tipo María, 1 paquete de arroz, 1 paquete pequeño de fideos.

CARNE: 125g de solomillo de conejo, 1 cuarto de pollo, 125g de carne de ternera picada, 1 chuleta de Sajonia, 50g de jamón cocido, 50g de jamón serrano, 50g de fiambre de pechuga de pavo, 50g de fuet.

PESCADO Y MARISCO: 100g de chipirones, 200g de lomo de merluza, 100g de berberechos, 200g de bocartes, 100g de bacalao desalado, 1 lata pequeña de ventresca de bonito.

NUECES Y AVELLANAS: 25g peladas.

HUEVOS: ½ docena.

Completaremos la compra con aceite de oliva, sal yodada, vinagre, cacao o café, levadura, azúcar, vino blanco, chocolate.

*Los formatos comerciales de legumbres y cereales implicarán sobrantes de producto que podrán servir para futuros menús.

Menü semanal
